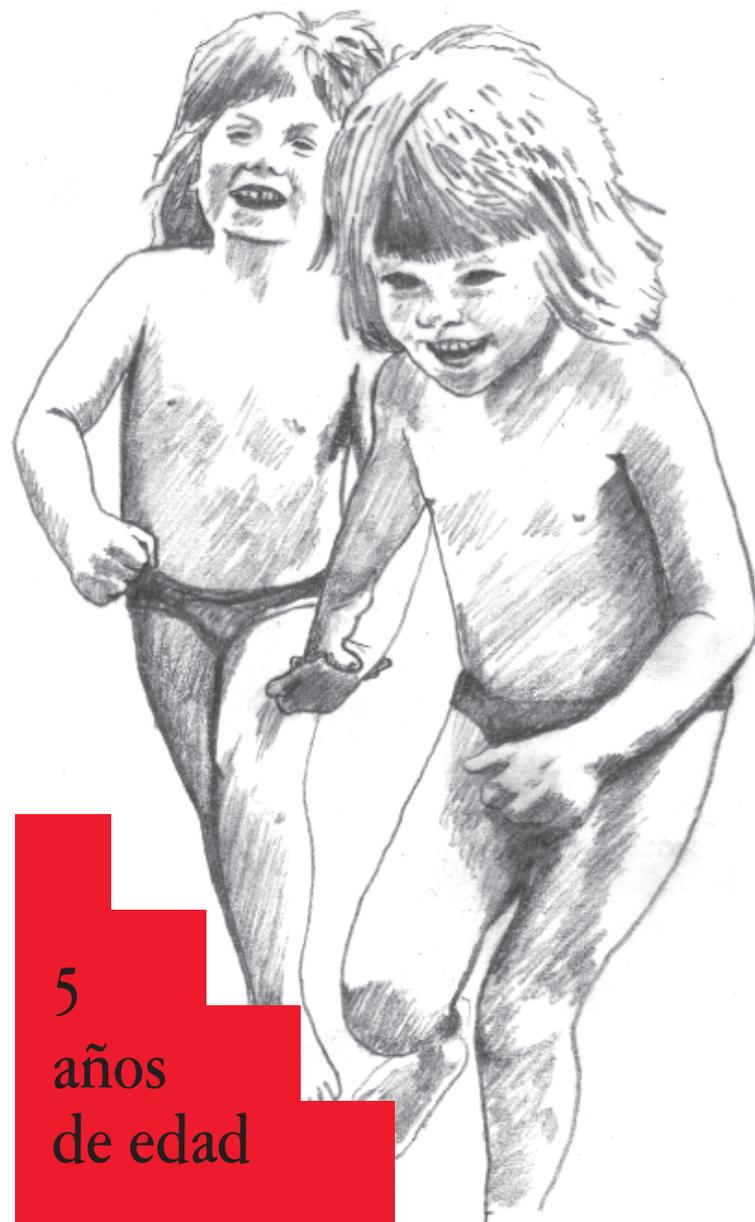




Cómo mantenerme seguro:

- Enséñame a usar siempre el cinturón de seguridad del automóvil. Se un buen modelo para mí, pónelo tu también.
- Recuérdame que siempre debo ponerme un casco protector al ir en bicicleta o sobre patines.
- Enséñame a cruzar las calles con seguridad.
- Habla conmigo sobre cual es la manera correcta o incorrecta de ser tocado. Enséñame a confiar en ti, para que te diga cuando me molesta algún toque.
- Enséñame a nadar y a estar seguro en el agua.

Cómo crezco



Esta información enuncia actividades y signos normales de crecimiento y desarrollo que la mayoría de los niños realizarán y tendrán durante este período. Si tiene alguna pregunta que hacer sobre la actividad, el crecimiento o el desarrollo de su pequeño, póngase en contacto con su proveedor de atención médica o el departamento de salud local.

Es importante que los niños tengan exámenes médicos regulares a las dos semanas, los 2, 4, 6, 9, 12, 15 y 18 meses, los 2, 3, 4, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18 y 20 años de edad. Si desea información sobre la cobertura médica, póngase en contacto con la oficina local de servicios de la comunidad. Si tiene cupones médicos, pídale a su doctor o proveedor de atención médica para un examen de "niños sanos" o EPSDT.

5
años
de edad



Mi desarrollo:

- Puedo nombrar los colores, describir cosas opuestas y puedes reconocer lo que dibujo.
- Puedo agarrar una pelota que rebotes primero y brincar. También puedo saltar la cuerda, andar en triciclo y atarme los zapatos.
- A veces puedo tartamudear un poco cuando estoy pensando mas rápido de lo que puedo hablar. Es posible que todavía me sea difícil pronunciar las “eses” y las “ches.”
- Me agrada hacer cuentos sobre mí mismo y otras personas.
- Podría preguntarte a menudo que significan ciertas palabras.

Lo que hago:

- Podría tener un amigo preferido que sea muy importante para mí.
- Podría asustarme con facilidad, sobre todo mediante películas y series de televisión. Después de películas de terror, podría tener pesadillas y no dormir bien. Es posible que tenga algunas rutinas (como mirar debajo de mi cama) para evitar tener miedo.
- Baso mis conceptos sobre mí mismo en lo que estoy aprendiendo a hacer y como reaccionan las personas que me rodean.
- A veces creo que mis pensamientos pueden hacer que sucedan ciertas cosas o que si no pienso en algo, no sucederá.

Cómo puedes ayudarme a aprender:

- Apóyame y préstame atención cuando trate de hacer nuevas cosas o te demuestre mis habilidades. Dame oportunidades para tener nuevas experiencias.
- No me critiques si no hago las cosas perfectamente, pero alábame por mi esfuerzo.
- Dame juguetes con los que pueda experimentar y déjame usarlos como lo desee (en tanto no vaya a lastimarme).
- Enséñame las rutinas saludables, como el cepillarme los dientes regularmente, los ejercicios, el dormir lo suficiente y a mis horas y también el no ver demasiado la televisión.
- Se un buen modelo para mí, diciéndome siempre la verdad (en lugar de “mentirillas”).



Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

P R I N T I N G S P E C I F I C A T I O N S

Title: **How I Grow: 5 Years Old**

Size: 8 x 8.5

Paper stock: 70# text Beckett Concept Glacier Mist

Ink color: Black and Pantone 485

Special instructions: 2-sided printing with bleeds. Finished job folds to 4 x 8.5

DOH Pub #: n/a